

SOS Détresse

As crises, pontos de viragem na vida

Conhece este sentimento?

Na realidade, devia ter sido «um dia normal»: levantar-se, acordar os meninos, ir para o trabalho... Mas tudo foi diferente. Na empresa anunciam-lhe que foi despedido, sem ter havido falta grave da sua parte. O médico, após um controlo de rotina, comunica-lhe um diagnóstico funesto. Toca o telefone e anunciam-lhe o falecimento de um familiar. De um momento para o outro, sente-se como se o coração lhe parasse e tudo em redor se esbate, começando pela perceção da realidade. O seu mundo desmorona-se.

Ou então, o seu filho adolescente torna-se rebelde. De repente, a sua esposa abandona-o. Dá-se conta de que a sua vida perdeu a coesão. Sente-se vazio e inútil ao chegar à reforma.

... E encontra-se, quer queira quer não, numa situação em que tudo escapa ao seu controlo. Está em crise. Por vezes uma pessoa consegue resolver as crises, por si própria ou com a ajuda de amigos ou familiares. Outras vezes, pelo contrário, as crises são tão profundas que precisamos de ajuda e apoio profissionais para alcançar «águas mais calmas».

A boa notícia é que as crises são temporárias.

A má é que não existe proteção eficaz contra elas.

No entanto, você pode fazer alguma coisa para conseguir «navegar» em tempo de crise.

O seguinte texto pretende convidá-lo a ver as crises como pontos de viragem, sabendo que cada crise tem o seu próprio ritmo, suscita emoções e gera uma grande variedade de abordagens conforme as pessoas. O texto procura descrever crises que, em última análise, podem fazer-nos crescer.

«Socorro, estou arrasado! Vejo tudo a andar à roda e não consigo parar este rodopio de ideias»

A crise rebentou e tomou conta de si: disparam a grande velocidade pensamentos

cada vez mais confusos, que não consegue ordenar como habitualmente. A montanha que normalmente é de fácil acesso transforma-se no Everest. Apesar desta carga você tenta seguir a sua vida quotidiana e não deixar transparecer que algo mudou. Sentimentos claros dão lugar a pensamentos exacerbados, que o deixam no caos e num tumulto interior. Esquece-se das coisas. A intuição, que lhe funciona tão bem noutras ocasiões, abandona-o. Não consegue dormir, anda nervoso e tem dificuldade em se concentrar no que tem para fazer. Ou começa a afastar-se do seu ambiente social.

É uma situação que poderá provocar medo ou mesmo pânico e que é esgotante. Não pode ser de outro modo: para além de responder aos seus desafios quotidianos, grandes e pequenos, você vê-se sobrecarregado para além do que é normal. É perfeitamente compreensível que fique, literalmente, com um nó no estômago e não tenha vontade para nada.

Se lhe acontece isto ou algo semelhante, ou simplesmente não se sente satisfeito consigo próprio, poderá ser útil reduzir a dimensão da montanha que lhe parece tão grande.

Queremos fazer algumas sugestões que possam ser-lhe úteis. Talvez já as conheça, ou talvez precise de algum tempo para saber o que lhe faria bem:

- **por vezes é útil escrever o que o preocupa,**
- **ou pensar que tipo de apoio lhe seria necessário;**
- **talvez lhe conviesse falar com uma pessoa de confiança.**

Como é você o seu próprio «gestor de crises», talvez lhe ocorram outras coisas que o possam ajudar.

«Se sempre consegui avançar, porque é que agora não consigo?»

Rumina e reflete sobre o que «teria podido fazer» de outra forma. Ou está furioso contra si próprio e contra os outros. Talvez se sinta culpado ou envergonhado por «falhar» e nada lhe «correr bem». Pode sentir-se agredido, ter medo ou entrar em pânico, ou cair num estado depressivo. Com o recurso a substâncias que causam dependência talvez procure aliviar o corpo e a mente que lhe estão dizendo: «não posso mais!» A turbulência é interior e exterior. Pode ter uma sensação opressiva, como se estivesse num túnel, sem conseguir ver nada nem para a direita nem para a esquerda; só é possível olhar em frente e prosseguir.

Explore o que poderia ajudá-lo a resolver esta situação:

- **Alivia-o falar com uma pessoa próxima de si?**
- **Far-lhe-ia bem ligar para um serviço de assistência telefónica?**
- **Ouse fazer qualquer coisa que talvez nunca tenha feito, como pedir ajuda.**
- **Consulte um médico se tem sintomas que o perturbam ou se prolongam.**

«Não posso continuar assim! Tenho que fazer qualquer coisa»

Você fez o que pôde nesta situação, mas não se sente melhor e duvida de si próprio. Tudo lhe parece estreito, como se uma peça de vestuário lhe ficasse apertada.

Está sem energia. Os seus pensamentos, girando à volta de acontecimentos do passado que já não pode alterar, agora estagnaram. Deixou de lutar e chega à conclusão de que não pode continuar assim. No entanto, compreende subitamente que talvez possa surgir algo de novo. E entrevê a esperança de conseguir encontrar um novo rumo.

É possível que, depois de ter passado uma noite sem dormir, com contrações seguidas de distensões musculares, e de ter por fim conciliado o sono, acorde na manhã seguinte, apesar de tudo, mais fresco e aliviado. Observe a sensação de relaxamento após a tensão. Por vezes, nesses momentos, soltam-se as lágrimas contidas.

Agora a esperança pode dar-lhe força e coragem para enfrentar a situação de modo diferente. E talvez as seguintes sugestões o possam apoiar neste momento:

- **proceder a um ritual para se desfazer de algo de uma determinada maneira**
- **pense no modo como pode, nesta situação, contribuir para o seu próprio bem-estar**
- **pode querer falar com uma pessoa da sua confiança**
- **ou ligar para o serviço de assistência telefónica**

«Preciso de tempo e de espaço para mim. Dá-mos, por favor!»

Recuperou ligeiramente a confiança; esforçou-se e ativou alguns mecanismos; reflete sobre o que é melhor para si e já apertou alguns «parafusos» na sua vida quotidiana. Muitas coisas continuam a parecer-lhe estranhas e provocam confusão, tanto a si como às pessoas que o rodeiam. Talvez esteja a ponderar quais as convicções ou «valores familiares tradicionais» que gostaria de deitar fora. É provável que se sinta esmagado pelas responsabilidades familiares, domésticas, profissionais e sociais e se pergunte se será viável libertar-se delas conscientemente.

Não é fácil liquidar antigos esquemas de pensamento e é razoável dispor de tempo para o fazer; o tempo que for necessário. Nalguns casos, isto pode ser um processo longo e exigente para si e para o seu círculo mais próximo; mas nesse processo, em última análise, todos crescem.

Utilize o tempo necessário para cuidar de si próprio e dos seus assuntos:

- **Não tenha receio de pedir ajuda a terceiros.**
- **Não ceda perante a confusão mesmo que seja difícil.**

«Os meus pontos fortes e eu. O que me faz bem»

Está a recuperar progressivamente a alegria de viver e a mudar de perspetiva. Pouco a pouco descobre novas facetas de si próprio e apercebe-se de que vale a pena alterar algumas coisas. Vai tomando consciência da sua própria força, que julgava perdida há tanto tempo. E passa a ter uma nova perceção do que é importante para si. Faz algo que nunca ousou antes e desfaz-se do peso do passado. Imagine que é um diamante bruto que, camada após camada, vai ganhando forma e se torna cada vez mais bonito e brilhante.

Os seus esforços e a sua intervenção valem a pena:

- **Confirma-se a sensação de que se abrem novas vias diante de si.**
- **Descobre os seus pontos fortes e o que lhe faz bem.**
- **Pode estar orgulhoso do que conseguiu.**

«A minha vida continua, mas de outra forma»

Sente que tem mais força e alegria de viver, energia para atingir «novos destinos». Abandonou o antigo, soltou lastro e sente-se mais leve. Voltou a contactar os seus sentimentos, ou fá-lo pela primeira vez. Entende-se melhor com as pessoas que o rodeiam, porque está de novo em contacto consigo próprio.

Atreve-se a abordar assuntos com que anteriormente apenas sonhava. Toma decisões. O seu empenho pessoal e a sua perseverança valeram a pena.

Você foi atingido, perturbado e desestabilizado pela crise. Fez um duro trabalho pessoal e agora volta a estar ao leme da sua vida. Tem que festejar a vitória!